



Sjekkliste for konfliktdempende kommunikasjon

Språk som demper konflikten:

- Bruke jeg-setninger
- Lytte mer enn å prate
- Snakke konkret
- Fokusere på nåtid og fremtid
- Gå på sak, ikke person

Stemmebruk:

- Ha rolig stemmeføring
- Lav stemmestyrke
- Langsom tale

Kroppsspråk:

- Avslappet kroppsholdning
- Godt synlige, avslappede hender
- Unngå stirrende eller utfordrende blikk
- Ikke vær dominerende eller underkastende

Nærhet – avstand:

- Tett, stå side ved side for å unngå spark og slag
eller
- Sikker avstand (2-3 meter)

Ansiktsuttrykk:

- Unngå konfliktemosjoner (sinne, angst)

Empatisk tilnærming:

- Aktiv og effektiv lytting
- Reflekter og fortolk
- Se verden gjennom den andres øyne
- Gi uttrykk for forståelse
- Gjenta, eller omformuler, den andres utsagn